

Sauté de tofu et chou chinois

Pour 4 portions

- 1 c. à soupe (15 ml) de vin cuit (porto, marsala, Madeira...)
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce soja faible en sel
- 1/4 tasse (50 ml) de vinaigre d'alcool de riz
- 2 c. à café (10 ml) de sucre granulé ; 2 c. à café (10 ml) d'huile de sésame
- 2 c. à café (10 ml) de fécule de maïs ; 1 c. à café (5 ml) d'huile végétale
- 2 gousses d'ail émincées ; 1 c. à soupe (15 ml) de gingembre frais râpé
- 1/2 tasse (125 ml) d'oignons tranchés
- 1 tasse (250 ml) de carottes tranchées sur la diagonale
- 4 tasses (1 l) de chou chinois, tranché mince
- 300 g de tofu extra ferme, coupé en dés
- 1/4 tasse (50 ml) de bouillon de poulet ou de légumes, dégraissé et non-salé
- 2 c. à soupe (25 ml) de coriandre frais haché (facultatif)

1. Dans un petit bol mélanger le vin, la sauce soja, le vinaigre de riz, le sucre, l'huile de sésame et la fécule.
2. Mettre de côté.
3. Chauffer l'huile végétale dans un wok ou une grande casserole à feu vif. Ajouter l'ail et le gingembre et faire revenir 30 sec. Ajouter les oignons et les carottes et faire revenir 3 minutes pour les attendrir.
4. Ajouter le chou chinois, le tofu et le bouillon et cuire jusqu'à ce que le chou commence à ramollir et que le tofu soit chaud, environ 2 min.
5. Remuer le mélange de soja et l'ajouter au wok ou à la casserole. Remuer jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 1 min.
6. Servir immédiatement et garnir de coriandre, si désiré.

Information nutritionnelle par portion :

Calories: 120 Kcal (soit 503 kJ)

Matières grasses : 5 g

Matières grasses saturées : moins de 1 g

Cholestérol : 0 mg

Protéines : 8 g

Glucides : 12 g

Fibres alimentaires : 2 g

Sodium : 230 mg

